

Lösungen für ein erfülltes Miteinander suchen

Sexualtherapie hilft Paaren, in geschütztem Umfeld über Bedürfnisse und Schwierigkeiten zu sprechen

Sexualität und Erotik sind in unserer heutigen Gesellschaft allgegenwärtig. Tabus scheint es kaum mehr zu geben. In der Partnerschaft und Ehe, genau da, wo wir uns gerne sicher und aufgehoben fühlen würden, wird häufig geschwiegen. Miteinander über Wünsche und Sehnsüchte ganz allgemein und konkret über Sexualität zu reden, ist für viele Paare nicht leicht, und die Vorstellung, mit einer fremden Person darüber zu sprechen, ist erst recht befremdlich oder peinlich. Doch das muss nicht sein - im Gegenteil. Es kann erleichtern, sich mit einer Fachfrau unvoreingenommen und diskret darüber auszutauschen und Rat zu holen. Warum für Menschen in Partnerschaft Paar- und Sexualtherapie hilfreich sein kann, erklärt Gabriele Aigner im Gespräch mit der Passauer Neuen Presse. Die systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin eröffnet neben ihrer Praxis in München nun auch in Deggendorf eine Beratungsstelle, um Paare auf ihrem Weg zu einer erfüllteren Partnerschaft zu begleiten.

Wie kann man sich eine Sexualtherapie überhaupt vorstellen? Muss man da intimste Details mit einer fremden Person besprechen?

Gabriele Aigner: Eine Sexualtherapie ist eine Erweiterung der Paarberatung. Wir sprechen vor Augenblick über das Paar und die Beziehung. Das ist ein Prozess, der die Partnerschaft, Grundhaltung im Hinblick auf das Leben der Partner, jeder einzeln und wie es ein Paar ist, gemeinsam erarbeitet wie Lösungen, die für beide stimmig sind. Ich gebe keine vorgefertigten Ratschläge, sondern wir schauen ganz individuell. Was ist bei Ihnen gut in der Beziehung? BEVOR das Problem auftritt? Was können Gründe



Aussprechen, was bisher nicht verständlich formuliert wurde, über Dinge verhandeln, sich berechnen für eigene körperliche Wünsche. Das ist Ziel einer Sexualtherapie. - Foto: Superbild

de sein, dass es gerade nicht so gut läuft? Was genau reizt das Paar aus? Welche vorhandenen Qualitäten kann man fördern? Was sind gemeinsame Neugier und was braucht jeder seinen eigenen Raum? Manchmal können es ganz praktische Gründe sein, dass sich Partner im Bett nicht wohlfühlen. Zum Beispiel unterschiedliches Temperaturregeln. - Frauen

stören häufig leichter als Männer oder die Einbringung ist zu heiß oder zu dunkel. Was ist ihr Ziel in einer Therapie? **Gabriele Aigner:** Systemische Therapie ist Kurzzeittherapie. Ziel ist es, dass Dinge zu erreichen, die Sicherheit füreinander zu wissen, dem eigenen Fühlen

wieder zu trauen. In frühen ein Paar bei Schwierigkeiten in die Beratung kommt, um schneller lassen sich Probleme nachhaltig lösen, es sich die Partner verhalten. Häufig gehe ich Paaren „Hausaufgaben“ bis zur nächsten Stunde. Das kann etwa sein, dass sich das Paar nochmal an dem Platz trifft, wo es sich zum ersten Mal gesprochen hat.



Gabriele Aigner ist auch bei Workshops zur Verbesserung sexueller Gesundheit. - Foto: Superbild

Kann man in einem Paar oder auch alleine?

Gabriele Aigner: Vortragener arbeiten ich mit beiden - in kann die Paarberatung Worte für die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen von Leben Beziehung und Beziehung finden. Manchmal sind auch Einzelarbeiten sinnvoll, um ein individuelles Thema vertieft anzuschauen.

Haben Paare nicht sehr viel schon, mit einer fremden Person wie Ihnen über intime zu sprechen?

Gabriele Aigner: Die Vorstellung ist erst mal natürlich ungewöhnlich. Meiner Erfahrung nach bewegt sich schon etwas in dem Moment, wo ein Paar einen Termin ausmacht. Man überlegt sich bis zum Treffen, wie das Gespräch wohl sein wird und was man sagen möchte, und beginnt damit bereits, die bestehende Beziehung mit anderen Augen zu sehen. Im Ge-

spräch erleben Paare dann, dass wir einfach offen und respektvoll miteinander reden, und sind verunsichert, dass sie alles angesprochen können und nicht bewertet oder eingegriffen werden.

Mit welchen Themen suchen Klienten Sie als Sexualtherapeutin auf?

Gabriele Aigner: Frauen beschäftigen Vorlesungen der Lustempfinden nach einer Geburt oder in den Wechseljahren. Männer kommen zum Beispiel wegen Erektionsstörungen, die keinen medizinischen Grund haben. Die Ursache einer Affäre ist ein häufiges Thema. Es gibt auch Paare mit unterschiedlichen sexuellen Vorlieben.

Wissen Sie Paare immer helfen, wieder zueinander zu finden?

Gabriele Aigner: Natürlich nicht. Manchmal kommen Paare, die schon lange streiten, wo sie ankommen ist, man sich vielleicht über Jahre auseinandergelegt hat und sich ein Partner immer immer Partner wählt. Dann kann eine Beratung jedoch wesentlich helfen, sich bestmöglich im Guten zu trennen. Besonders wenn Kinder da sind, ist es wichtig, dass die Eltern nach der Trennung einen respektvollen neuen Umgang miteinander finden.

Wie können Sie zu Ihrem Beruf?

Gabriele Aigner: Ich habe es selbst in Partnerschaft erlebt, wie bedeutsam Sexualität ist - erfüllend oder frustrierend. Durch therapeutische Ausbildung, Tausch und Kleinarbeit habe ich mich eingehend damit beschäftigt und das gibt mir jetzt weiter.

Das Gespräch führte Sandra Hensel.

PNP - Passauer Neuen Presse

Artikel in der Passauer Neuen Presse November 2011 von Sandra Hiendl

Lösungen für ein erfülltes Miteinander suchen Sexualtherapie hilft Paaren, in geschütztem Umfeld über Bedürfnisse und Schwierigkeiten zu sprechen

Sexualität und Erotik sind in unserer heutigen Gesellschaft allgegenwärtig. Tabus scheint es kaum mehr zu geben. In der Partnerschaft und Ehe, genau dem Bereich, wo wir uns gerne sicher und aufgehoben fühlen würden, wird häufig geschwiegen. Miteinander über Wünsche und Sehnsüchte ganz allgemein und konkret über Sexualität zu reden, ist für viele Paare nicht leicht und die Vorstellung mit einer fremden Person darüber zu sprechen, ist erst recht befremdlich oder peinlich. Doch das muss nicht sein - ganz im Gegenteil. Es kann erleichtern, sich mit einer Fachfrau unvoreingenommen und diskret darüber auszutauschen und Rat zu holen. Warum für Menschen in Partnerschaft Paar- und Sexualtherapie hilfreich und wichtig sein kann, erklärt Gabriele Aigner im Gespräch mit der Passauer Neuen Presse. Die systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin eröffnet neben ihrer Praxis in München nun auch in Deggendorf eine Beratungsstelle, um Paare auf ihrem Weg zu einer erfüllteren Partnerschaft zu begleiten.

Wie kann man sich Sexualtherapie überhaupt vorstellen? Muss man da intimste Details mit einer fremden Person besprechen?

Gabriele Aigner: Sexualtherapie ist eine Erweiterung der Paartherapie- oder -beratung . Ich spreche auf Augenhöhe mit dem Paar. Grundhaltung ist Respekt und das Achten der Grenzen von sich selbst und vom Partner. Jeder erzählt soviel über sich und das Intimleben, wie es stimmig ist. Der Klient oder die Klientin bzw. das Paar sind selbst Experten für ihr eigenes Leben bzw. ihre Partnerschaft. Jeder formuliert, was ihm/ ihr am Herzen liegt und gemeinsam erarbeiten wir Lösungen und neue Blickwinkel die für beide passend sind. Ich gebe keine vorgefertigten Ratschläge sondern wir schauen ganz individuell:

Was lief bisher gut in der Beziehung BEVOR das Problem auftrat? Was könnten Gründe sein, dass es gerade nicht so gut läuft? Was genau möchte das Paar ändern? Welche vorhandenen Qualitäten kann man fördern? Was sind gemeinsame Nenner und wo braucht jeder seinen eigenen Raum in der Partnerschaft?

Manchmal können es ganz einfache praktische Gründe sein, dass sich Partner im Bett nicht wohlfühlen. Z.B. unterschiedliches Temperaturempfinden (Frauen frieren häufig leichter als Männer) oder die Beleuchtung im Schlafzimmer ist zu hell oder zu dunkel.

Was ist das Ziel einer Therapie?

Gabriele Aigner: Systemische Therapie ist Kurzzeit Therapie. Ziel ist es den Dialog zu erfrischen, die Sichtweise füreinander zu weiten und für neue Lösungsansätze zu sensibilisieren - Schritt für Schritt wieder dem eigenen Fühlen trauen.

Je früher ein Paar bei Schwierigkeiten in die Beratung kommt, umso schneller und leichter ist es, die Probleme gemeinsam nachhaltig zu lösen, eh sich die Fronten verhärten.

Häufig gebe ich Paaren auch „Hausaufgaben“ bis zur nächsten Stunde mit. Das kann z.B. sein, dass sich das Paar ganz bewusst nochmal an dem Platz trifft, wo sie sich zum erstenmal gesehen haben.

Kommt man zu Ihnen als Paar oder auch alleine?

Gabriele Aigner: Im sexualtherapeutischen Beratungsgespräch haben Sie allein oder mit ihrem Partner/ ihrer Partnerin die Möglichkeit, achtsam und diskret ehrliche Worte zu finden für die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen von Liebes-Beziehung und Sexualität. Deshalb arbeite ich vorzugsweise mit beiden. Manchmal sind auch Einzeltermine sinnvoll, um ein individuelles Thema vertiefend anzuschauen.

Haben Paare nicht sehr viel Scheu, mit einer fremden Person wie Ihnen über Intimes zu sprechen?

Gabriele Aigner: Die Vorstellung ist erstmal natürlich ungewohnt. Meiner Erfahrung nach bewegt sich schon etwas in dem Moment, wo ein Paar einen Termin ausmacht. Man überlegt sich bis zum Treffen, wie das Gespräch wohl sein wird und was man sagen möchte und beginnt damit bereits, die bestehende Beziehung mit anderen Augen zu sehen. Im Gespräch erleben Paare dann, dass wir einfach offen, respektvoll und konstruktiv miteinander reden und sind dann einfach erleichtert, dass sie ehrlich sprechen können, nicht bewertet, eingegrenzt oder manipuliert werden.

Mit welchen Themen suchen Klienten Sie als Sexualtherapeutin auf?

Gabriele Aigner: Frauen beschäftigen Veränderungen des Lustempfindens z.B. nach einer Geburt oder in den Wechseljahren.

Männern kommen z.B. wegen Erektionsstörungen, die keinen medizinischen Grund haben.

Der Verdacht einer Affaire oder eine tatsächliche Aussenbeziehung ist ein häufiges Thema.

Manchmal kommen Paare mit sehr unterschiedlichen sexuellen Vorlieben – zwischen „Blümchensex“ und „Quickie“ oder anderes.

Können Sie Paaren immer helfen, wieder zueinander zu finden?

Gabriele Aigner: Natürlich nicht. Manchmal kommen Paare, die schon lange streiten, wo schon viel zerbrochen ist, man sich vielleicht einfach über Jahre auseinandergelebt hat, ein Partner sich bereits innerlich getrennt hat oder einen neuen Partner wählt. Dann kann eine Beratung jedoch wesentlich helfen, sich bestmöglich im Guten zu trennen. Besonders wenn Kinder da sind ist es wichtig, dass die Eltern nach der Trennung einen respektvollen neuen Umgang miteinander finden. Eine Beratung ist allemal günstiger als ein Auszug.

Wie kommen Sie dazu, Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin zu sein?

Gabriele Aigner: Ich habe es selbst in Partnerschaft erlebt, wie bedeutsam Sexualität ist - erfüllend oder frustrierend. Und durch Therapie und Körperarbeit habe ich mich lange eingehend damit beschäftigt. Im wertschätzenden Ansatz der systemischen Therapie gebe ich das jetzt gerne weiter.